



令和2年11月 学校給食献立表<A> 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名 	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含まれ ません)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料		
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品			
<p>～榛原中学校リクエスト給食 だいごんやみかんなど旬を感じられる食材を取り入れ、栄養バランスが良くなるよう意識して考えてくれました。～</p>							
2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			682 26.3	小学校 中学校
	メンチカツ	あぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	しお こしょう		
	きゅうりどだいごんのひたひた かつおぶし	さとう ごまあぶら	かつおぶし	きゅうり だいごん	しょうゆ す とうがらし		
	とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく はねぎ	さばだし にぼしだし		
みかん 			みかん		858 32.0	文化の日	
4 (水)	さつまいもパン ぎゅうにゅう	パン さつまいも マーガリン	ぎゅうにゅう			651 25.0	自小
	ししゃものフリッター	あぶら こむぎこ でんぶん	ししゃも		ベーキングパウダー しお		
	ほうれんそうサラダ	あぶら さとう		ほうれんそう キャベツ もやし	す しょうゆ		
	コーンスープ	でんぶん	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ とうもろこし チンゲンサイ	スープストック しょうゆ しお こしょう がらスープ		
<p>～中央小学校リクエスト給食～ 栗やさば、大根、りんごなど、季節の食べ物をたくさん取り入れた献立を考えてくれました。</p>							
5 (木)	くりごはん ぎゅうにゅう	こめ もちごめ くり さとう	ぎゅうにゅう		しお 酒	704 23.9	
	さばのカレーじょうゆやき		さば		しょうゆ みりん カレー こしょう		
	ごぼうサラダ ごまドレッシング	さとう ごま		ごぼう きゅうり にんじん	しょうゆ みりん ドレッシング		
	だいごんとさといものそぼろに りんご	さといも さとう でんぶん	とりにく さつまあげ	だいごん こんにやく えだまめ にんじん	しょうゆ 酒 みりん がらスープ わふうだし		
6 (金)	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン さとう マーガリン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			649 22.4	
	グラタン	こめこ じゃがいも あぶら さとう みずあめ チンオイル	とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	しお		
	マカロニソテー	マカロニ あぶら	ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	ケチャップ トマトピューレ しお コンソメ こしょう		
	はくさいとにくだんごのスープ	パンこ でんぶん さとう	とりにく ぶたにく	はくさい にんじん チンゲンサイ たけのこ しめじ たまねぎ	しょうゆ 酒 しお こしょう がらスープ ちゅうかスープ		
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			662 23.1	
	フィッシュナゲット	パンこ でんぶん さとう あぶら	すけそうだら	たまねぎ	しお		
	やさいとウインナーのソテー	あぶら	ウインナー	こまつな もやし とうもろこし	しお こしょう コンソメ		
	あきやさいカレー	さつまいも あぶら	ぶたにく チーズ	まいたけ にんじん たまねぎ セロリー ごぼう りんご にんにく しょうが	ソース ワイン カレール しお カレー こしょう スープストック チャツネ		
<p>～ ふるさと給食の日 チャーフィンランチ ～ 牧之原市で作られたお茶を使って、チャーハンとデザートを作りました。</p>							
10 (火)	おちゃチャーハン ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが ちゃ	しお しょうゆ 酒 こしょう ちゅうかスープ	618 29.4	
	たらのバターじょうゆやき	マーガリン バター	たら チーズ かんてん	たまねぎ	しょうゆ しお ぎよしょう		
	カラフルあんかけだいごん	さとう あぶら でんぶん	ぶたにく	だいごん にんじん えだまめ とうもろこし	しょうゆ しお みりん 酒 わふうだし		
	すいぎょうぎスープ	あぶら こむぎこ さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ こまつな たけのこ しょうが えのきたけ キャベツ ねぎ	しお こしょう 酒 しょうゆ ちゅうかスープ がらスープ みりん		
おちゃプリン	さとう みずあめ	ぎゅうにゅう	ちゃ		766 35.3		
<p>日本 味めぐり給食 ～ 長野県 ～ 長野県はたくあんなどの漬物が昔から食べられてきました。このたくあんを使ったメニューが8級グルメとして有名です。</p>							
12 (木)	キムたくごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	キムチ たくあん しろねぎ	ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう 酒	639 28.4	
	しろみざかなフライ	あぶら コーンフレーク パンこ こむぎこ でんぶん	たら		しお こしょう		
	ゆかりあえ	ごま さとう		キャベツ きゅうり あかしそ	しお うめず		
	きのこのたまごとしじる ぶどうゼリー	でんぶん みずあめ さとう	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ ほうれんそう えのきたけ しいたけ ぶどう	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし 酒		
<p>～ ふるさと給食の日 よし吉ランチ ～ 吉田漁港で水揚げされた「しらす」を使って、てづくりかき揚げを作りました。</p>							
13 (金)	うどん ぎゅうにゅう	うどん	ぎゅうにゅう			685 27.2	
	ごもくうどんつゆ 	でんぶん	あぶらあげ とりにく かまぼこ	にんじん しろねぎ こまつな	しお しょうゆ みりん わふうだし かつおだし		
	しらすとだいたいずのかきあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	だいたいず しらすほし	にんじん ごぼう たまねぎ はねぎ	しお		
	さつまいもサラダ マヨネーズ	さつまいも マヨネーズ		きゅうり とうもろこし	しお こしょう		
16 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			619 23.6	
	ポークパオズ	はるさめ でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが	しょうゆ オイスターソース しお こしょう		
	きりほしだいごんのナムル	ごま ごまあぶら		きりほしだいごん ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ		
	マーボー豆腐	ごまあぶら でんぶん さとう	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ にんじん しろねぎ しいたけ しょうが にんにく	酒 しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ トウバンジャン		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。





令和2年11月 学校給食献立表<A> 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含みませ ん)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料		
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品			
<p>～ 静岡県産農畜水産物活用給食(牛肉)～ 静岡県内には、たくさんのお肉の和牛ブランドがあります。今日は、しずおか和牛を使ったすきやきです。</p>							
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			703	
	ツナコロッケ	あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ	まぐろ	たまねぎ	しょうゆ しお	22.1	
	しおこんぶのそくせきづけ	ごま さとう	こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな	しょうゆ こんぶだし しお	895	
	すきやきに	さとう あぶら	ぎゅうにく やきどうふ	たまねぎ にんじん はくさい しろねぎ こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん わふうだし	26.7	
(水)	バーガーパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			641	
	ハンバーグ	さとう でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ	ケチャップ ソース ワイン チキンブイヨン しお	26.9	
	ベーコンポテト	あぶら じゃがいも	ベーコン	パセリ	しお こしょう		
	かぶのクリームスープ	あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	かぶ たまねぎ にんじん とうもろこし	ホウトクメ しお こしょう スープストック がらスープ ワイン	838 34.8	
<p>～ 静岡県産農畜水産物活用給食(ニジマス)～ 富士宮市で富士山の湧水で育てられたニジマスをから揚げにして甘いたれをかけました。</p>							
(木)	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう かつおぶし のり	ちゃ	しお	687	
	ニジマスのあまだれがけ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ニジマス		しょうゆ みりん 酒	26.0	
	ひじきサラダ ごまドレッシング	さとう	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ みりん ドレッシング		
	さつまいものみそしる	さつまいも	みそ とうふ あぶらあげ	だいこん はねぎ	にぼしだし さばだし	845	
かき			かき		30.8		
(金)	アップルパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	りんご		668	
	タンダーチキン		とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく	しお こしょう カレー ケチャップ ワイン	31.7	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー こまつな パプリカ	しお こしょう ドレッシング		
	わふうたまねぎドレッシング			キャベツ たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	コンソメ ケチャップ ソース ワイン しお こしょう がらスープ	867 39.2	
やさしいウインナーのトマトに	じゃがいも あぶら	ぶたにく ウインナー					
<p>～ 行事食 いい日本食(和食)の日 11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで、和食の日です。出汁を感じられるメニューを考えました。</p>							
(火)	なめし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう おおむぎ	ぎゅうにゅう かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんば	しお	660	
	いかてんぷら	あぶら こむぎこ でんぶん	いか		ベーキングパウダー	24.0	
	ごもくにまめ	さとう あぶら	だいず とりにく あぶらあげ	にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう	みりん しょうゆ わふうだし		
	すましじる	でんぶん	とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ みつば	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	811	
みかん			みかん		28.5		
(水)	ココアしょくパン ぎゅうにゅう	パン さとう	ぎゅうにゅう		ココア	633	
	ぐいりオムレツ	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお す	28.7	
	かいそうサラダ あおじそドレッシング	ごま	かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング	775	
	チリコンカーン	あぶら	だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト パセリ	レガノ チリコンカーン しお こしょう ケチャップ ソース ワイン	34.4	
<p>～ 川崎小学校 6年生児童作成献立 ～ 彩りを意識し、野菜がたくさん食べることができるメニューを考えてくれました。</p>							
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			669	住小
	ちくわのかおりあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	ちくわ あおのり	しょうが	しお す	26.0	
	れんこんサラダ	さとう ごま あぶら	たまご	れんこん ほうれんそう きゅうり にんじん	しょうゆ みりん す かつおだし しお		
	はくさいのうまに	マロニー ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく うずらたまご あつあげ	はくさい にんじん たけのこ しろねぎ	ちゅうかさスープ しょうゆ 酒 オイスターソース しお こしょう	848	
ぶどう			ぶどう		32.1		
(金)	こめこパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう			661	
	にくだんごのチリソースがけ	あぶら さとう パンこ でんぶん	とりにく ぶたにく	しろねぎ にんにく しょうが たまねぎ	スープストック ケチャップ チリソース しお	25.0	
	カラフルサラダ イタリアンドレッシング			キャベツ きゅうり パプリカ こまつな	しお こしょう ドレッシング		
	とうにゅういりポタージュ	あぶら クリーム	とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	ベシヤメルソース がらスープ しお こしょう コンソメ	869 32.0	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			634	
	いわしのごまみそに	さとう ごま こめこ	いわし みそ		みりん しお	28.1	
	コーンときゅうりのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり とうもろこし	しょうゆ す しお	786	
	おでん	じゃがいも	とりにく うずらたまご こんぶ ちくわ くらはんぺん	だいこん こんにゃく	がらスープ かつおだし しょうゆ みりん	33.4	

食物アレルギー関連の留意点

・・・小魚(しらす)や海藻類(海藻、青のり)には、エビなどが混入する場合があります。

※ 加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細な内容が必要な場合は、学校を通して共同調理場にお問い合わせください。



★★★ 「吉田榛原学校給食共同調理場」のホームページに、給食レシピが載っていますのでご利用ください。★★★

